ஆரோக்கிய தீபிகை

தொகுதி 2. } ஜூன், 1925. { பகுதி 6.

அசுத்தமான ஆகாரம்.

[புராதன ஹிந்துக்கள் ஆச்ரயித்த தர்மங்கள்.]

நாம் உட்கொள்ளும் ஆகாரமானது நல்லதாகவும், சரீர ஆரோக்கியத்திற்கு அனுகூலமானதாகவும் இருக்கவேண்டியதுடன், நாம் யாரிடமிருந்து ஆகாரத்தைப் பெறுகிறோமோ அவர்களும், நாம் ஆகாரத்தை உட்கொள்ளும் இடமும் பரமசுத்தமாக இருக்கவேண்டுமென்பதும் சுகவழியின் அடிப்படையான தர்மங்களாக இருக்கின்றன. அசுத்தமானவர்களுடையகைகளிலிருந்து ஆகாரத்தை வாங்கி உட்கொள்ளுவதையும், அசுத்தமான இடங்களிலிருந்து ஆகாரத்தைப் புசிப்பதையும் நமது புராதன ஹிந்து சாஸ்திரங்கள் கண்டிப்பாகத் தடுக்கின்றன. ஆகவே, மனுஸ்மிருதியில் இது சம்பந்தமாக விதிக்கப்பட்டுள்ள தர்மங்களை நம்மவர்கள் ஊன்றிக் கவனிக்கும்படி கேட்டுக்கொள்ளுகிறோம். திரவிய ஆசையும், சர்வமத சகோதரத்துவமும் அதிகமாக வியாபித்திருக்கும் இக்காலத்தில் நமது ரிஷி சிரேஷ்டர்கள் விதித்துள்ள தர்மங்கள் குறுகிய புத்தியையும், துவேஷத்தையும் அடிப்படையாகக் கொண்டவையென்று சிலர் தப்பபிப்பிராயம் கொள்ளக்கூடும். ஆனால் நமது சரீரத்தை ஆரோக்கியமாக வைத்துக்கொள்ளுவதற்கு அவர்கள் விதித்துள்ள தர்மங்கள் எவ்வளவு அவசியமானவையென்று நாம் ஊன்றிக் கவனிப்போமாகில் நமது முன்னோர்கள் அக்காலத்திலேயே சுகாதார சாஸ்திரத்தில் தேர்ச்சியடைந்திருந்ததையும், அவர்களுக்கு இருந்த அபூர்வமான தீர்க்கதரிசினத்தையும், புத்தியையும் கண்டு வியப்புறாமலிருக்க முடியாது.

1. சித்தஸ்வாதீனமில்லாதவர்கள், பலாத்காரத்தில் திருஷ்டியுடையவர்கள், அல்லது பிணியாளர்கள் இவர்கள் கொடுக்கும் ஆகாரத்தை உட்கொள்ளலாகாது. பேன் தங்கியிருக்கும் ஆகாரத்தையும், பாதங்கள் தீண்டிவிட்ட ஆகாரத்தையும் உட்கொள்ளலாகாது.

[பாதுகாக்கப்படாத ஆகாரப் பதார்த்தங்கள்—சரீரத்திற்கு அசுகத்தைக் கொடுக்கும்.]

2. சிதைந்துபோன கருவை வெளிப்படுத்தினவர்கள் பார்த்த ஆகாரத்தையும், மாதவிடாயான ஸ்திரீகள் தீண்டின ஆகாரத்தையும், பறவைகள் கோதிய ஆகாரத்தையும், நாய் தீண்டிய ஆகாரத்தையும் உட்கொள்ளக்கூடாது.

3. பசுமுகர்ந்த ஆகாரத்தையும், பிறருக்குக் கொடுத்துவிடப்போவதாக விளம்பரப்படுத்தப்பட்ட ஆகாரத்தையும், பலருக்காகத் தயாரிக்கப்பட்ட ஆகாரத்தையும், படித்தவர்கள் தோஷங் கற்பித்துள்ள ஆகாரத்தையும் உட்கொள்ளக்கூடாது.

4. திருடன், அநீதமான வட்டி வாங்குகிறவன், லோபி, சங்கிலியால் பிணைக்கப்பட்டிருப்பவன் இவர்கள் கொடுக்கும் ஆகாரத்தையும் புசிக்கக்கூடாது.

[பாதுகாக்கப்பட்ட உணவுப் பதார்த்தங்கள்—ஆரோக்கியமானவை.]

5. குற்றவாளிகளும், அண்ணகனும், பரபுருஷனுடன் சோரம் செய்யும் ஸ்திரீகளும், அயோக்கியர்களும் கொடுக்கும் ஆகாரத்தையும், நாட்பட்ட ஆகாரங்களையும் புசிக்கக்கூடாது.

6. கொடுமையான சித்தவிர்த்தியுடையவர்களும், எச்சிலைப் புசிப்போரும், கோபிஷ்டர்களும், பிரசவ அறையிலிருக்கும் ஸ்திரீகளும், பல் துலக்கிக் கைகழுவாமலிருப்போரும், 10 நாள் சூதகம் நிவர்த்தி யாகாமலிருப்போரும் கொடுக்கும் ஆகாரத்தைத் தீண்டலாகாது.

7. மரியாதை யில்லாதவர்களும், புருஷனில்லாத ஸ்திரீகளும், சத்துருக்களும், ஜாதிப் பிரஷ்டம் செய்யப்பட்டவர்களும் கொடுக்கும் ஆகாரத்தைப் புசிக்கலாகாது.

8. பிறரை அவதூறு செய்வோரும், பொய்யர்களும், யாக அவிர்ப்பாகங்களை விற்பனை செய்வோரும், செய்த நன்றி மறந்தவரும் கொடுக்கும் ஆகாரத்தை உட்கொள்ளலாகாது.

9. நாய்களை வைத்திருப்போரும், மதுபானங்களை விற்பனை செய்வோரும், துணிகளை வெளுப்போரும், விஷமிகளும் கொடுக்கும் ஆகாரத்தை ஏற்கக் கூடாது.

10. வைப்பாட்டி வைத்துக்கொண்டிருப்போரும், மனைவிகளிடம் குலாமாக இருப்போரும் கொடுக்கும் ஆகாரத்தையும், செத்தவர்களுக்காக 10 தினங்கள் வரையில் தயாரிக்கும் ஆகாரத்தையும், மனதிற்கு சுசி இல்லாத ஆகாரத்தையும் உட்கொள்ளலாகாது.

தெய்வ பக்திக் கடுத்தது சரீர சுத்தி.

[டாக்டர் ஸ்ரீ ராம்.]

அசுத்தமானது எவ்விதம் பல விதத் தொத்துவியாதிகளுக்கும் ஆஸ்பதமாக இருக்கின்றதோ அவ்விதமே சுத்தமாக இருத்தலானது வியாதிகள் உண்டாகாமல் தடுக்கிறது. சுமார் 28 மைல் நீளமுள்ள கழிவு குழாய்களை நமது சர்மமானது மூடிக்கொண்டிருக்கிறது. நமது ரத்தத்தில் சேரும் அசுத்தங்களில் ஒரு பாதி அந்தக் குழாயின் வழியாக வெளிப்படுகிறது. எவ்விதம் மலச்சிக்கலும், மூத்திரச் சிக்கலும் சரீரா

வஸ்தையை உண்டுபண்ணுமோ அவ்விதமே நமது சர்மத்தின் மீது அழுக்குப் படிவதாலும் சரீரத்திற்கு உபாதை ஏற்படும். நமது சரீரத்திலுள்ள துவாரங்கள் அழுக்கினால் அடைபட்டு வியாதிகளை உண்டுபண்ணுகிறது. நாம் ஸ்நானம் செய்வதில் அலக்ஷியமாயிருந்து ஆடைகளையும் அடிக்கடி மாற்றாமலிருந்தால் நமது கண்ணுக்குப் புலப்படாத வியர்வையானது சர்மத்தின் மேல் படிந்து உலர்ந்து சர்மத்திலுள்ள நுண்ணிய துவாரங்களை அடைத்து விடுகிறது. இதனால் ஸ்வாஸாசயங்களுக்கும், மூத்திரப் பைகளுக்கும் அதிக வேலை ஏற்பட்டு விடுகிறது. இந்த அபாயம் ஏற்படாமலிருப்பதற்காக நமது சரீரத்தை தினமானம சோப்பினால் தேய்த்து ஸ்நானம் செய்யவேண்டும். ஸ்நானம் செய்வதினால் நரம்புகள் பதனடைந்து ரத்த ஓட்டம் சரீரமாதியந்தம் ஒரு வழிப்பட்டு, களைப்பு நிவர்த்தியாகின்றது. காலையில குளிர்ந்த ஜலத்தில் ஸ்நானம் செய்வதானது நமது சரீரத்தை ஆரோக்கியமாக வைத்திருப்பதற்குச் சிறந்த மார்க்கமாகும். உங்களுடைய சரீர நிலைக்கும், காலத்தின் நிலைமைக்கும் தகுந்தபடி தினந்தோறும் வெந்நீரிலோ குளிர்ந்த ஜலத்திலோ, ஸ்நானம் செய்ய வேண்டும். குளிர்ந்த ஜலத்தில் ஸ்நானம் செய்கையில முதலில் தலையில் ஜலத்தை விட்டுக்கொள்ள வேண்டும். வெந்நீரில் ஸ்நானம் செய்கையில் கால்களிலிருந்து ஸ்நானத்தை ஆரம்பிக்க வேண்டும். வாரமொருமுறையேனும வெந்நீரில் சோப்புத் தேய்த்துக்கொண்டு ஸ்நானம் செய்தால சரீரம் சுத்தி அடைந்து, ஆறுதலுமேற்படும். ஸ்நானம் செய்கையில் சரீரத்தில் படிந்திருக்கும் அசுத்தத்தை அகற்றுவதற்காக சரீரத்தை நன்றாகத் தேய்த்துவிட்டுக் கொள்ளவேண்டும். கோடைகாலங்களில் திறந்த வெளிகளில் ஸ்நானம் செய்வதே உத்தமமானது. நமது சர்மத்தின் வேலை சரிவர நடைபெறுவதற்கு காற்றும் வெளிச்சமும் அவசியமாக இருக்கின்றன. வெளிச்சமானது ஒரு பெரிய விஷங்கொல்லி. சூரிய வெளிச்சம் நமது சர்மத்தின்மீது வீசும்படி செய்து கொள்ளுவதால் பலவியாதிகள் அபூர்வமான வழியில் குணமடைந்திருக்கின்றன.

நமது ரத்தமானது அசுத்தமடைந்து விடுகையில் விஷப் பதார்த்தங்களை வெளிப்படுத்துவதற்காகச் சர்மத்தின் வழியாக அது சஞ்சாரம் செய்கிறது. சரீரத்திற்குள் அழுக்கு அதிகமாகச் சேர்ந்து வியர்வைத் துவாரங்கள் வழியாக அது வெளிப்பட சாத்தியமில்லாது போய்விட்டால் பக்கத்திலுள்ள தசைகளில அது சம்பந்தித்து, சர்மம் பிளந்து சொறி முதலியனவைகள் உண்டாகின்றன.

செயற்கை உடைகளைத் தரித்துக்கொள்ளுவதாலும், உசிதா உசிதமின்றி கம்பளி வஸ்திரங்களை உடுத்தி சரீரத்தில் உஷ்ணத்தை ஏற்றுவதாலும் சர்மத்தின தொழிலை நாம் அபகரித்துக்கொண்டு விடுகிறோம். சரீரத்திற்குள்ளிருக்கும் சிகப்பு ரத்தக் குழாய்களுக்குச் சர்மத்தின்வழியாக வெளிச்சம் எட்டுகிறது. இந்தக் குழாய்கள் சரியாக அவைகளுடைய வேலையைச் செய்துவருவதற்கு வெளிச்சம் விடவேண்டிய தவசியமாயிருக்கிறது.

சொறி, சிரங்கு, கடி முதலிய சர்ம வியாதிகள் காஷ்மீரதேசத்தில் சர்மத்தை அலக்ஷியம் செய்வதினாலேயே ஏற்படுகின்றன. சீதளம், தொண்டைக்கட்டு, கபம், க்ஷயம் முதலியவைகளால் காஷ்மீரதேசத்தில் மரணவிகிதம் அதிகமாக இருப்பதற்குச் சர்ம வியாதிகளே முக்கிய காரணங்களாக இருக்கின்றன.

தினமானம் ஸ்நானம் செய்து வருவோருக்கு க்ஷயரோகத்தை எதிர்ப்பதற்கு இருக்கக்கூடிய சக்தியில் மூன்றிலொருபாகம் கூட நித்தியப்படி ஸ்நானம் செய்யாதவருக்கு இராது.

மலப்பிரவாததியான பிறகு அந்த இடத்தை சுத்தம்செய்துகொள்ள இந்தியர்கள் அனுஷ்டிக்கும முறையானது காகிதத்தால் துடைக்கும் ஐரோப்பியர்கள் முறையைவிடச் சிறந்ததாக விருக்கிறது. ஆசனத் துவாரத்தின் விளிம்புகளில் படிந்திருக்கும் அசுத்தங்

களை ஜலத்தில் நனைத்த விரல்களால் கழுவ வேண்டும். அந்த இடத்தில் குளிர்ந்த ஜலத்தைப் பிரயோகிப்பதால் நரம்புகள் பதனமடைந்து, மூலம், பவித்திரம் முதலிய வியாதிகள் குணமடைகின்றன.

ஸ்திரீ புருஷர்களுடைய குறிகளைச் சுத்தமாக வைத்திருக்கவேண்டும். ஸ்நானம்செய்யுங்காலத்தில் புருஷர்கள் ஆண்குறிகளின் மேல்தோலைப் பிரித்து நன்றாகக் குளிர்ந்த ஜலத்தினால் சுத்தம் செய்யவேண்டும். அபானத்துவாரமும், ஜனனேந்திரியங்களும் நமது சரீரத்தில் முக்கியமான மர்மஸ்தானங்கள் என்பதை நாம் எப்பொழுதும் ஞாபகத்தில் வைத்திருக்கவேண்டும். அபானத் துவாரத்தையும், ஆண்குறியையும் தினமானம் குளிர்ந்த ஜலத்தில் சுத்தம் செய்வதால் மூளையானது குளிர்ந்து, மனதுதெளிவடைந்து, சரீரத்திற்கு அபூர்வமான சக்தி உண்டாகிறது. எரிச்சலையும் அது தணிக்கிறது. சுக்கிலம் தானாகவே வெளிப்படுவதையும் அது தடுக்கிறது.

நகங்களும் கால்களும்.

நமது கைகள் அசுத்தமாக இருந்தால் வியாதிக் கிருமிகள் அவைகளில் சேர்ந்து, நாம் உட்கொள்ளும் ஆகாரம், பால் முதலிய பதார்த்தங்களை அசுத்தப்படுத்திவிடுகிறது. நமது கைகளை நாம் சுத்தமாக வைத்துக் கொள்ள முடியாவிடில் பிறருடன் கைகுலுக்கும் வழக்கத்தை அடியுடன் விட்டுவிட்டு, சீனுக்காரர்களைப்போல் நம்முடனேயே கை குலுக்கிக்கொள்ளும் வழக்கத்தைக் கைக்கொள்ளவேண்டும்.

அழுக்கும், கிருமிகளும் நக இடுக்குகளிலும், கைகளிலும் சேருகின்றன. ஆகவே நாம் நமது . நகங்களைக் கத்தரித்துவிட்டுக் கொள்வதுடன், கைகளையும் சுத்தமாக வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். நக இடுக்குகளில் சேரும் அழுக்குகளின் மூலமாகவே ஸன்னிபாதஜுரம் முதலிய வியாதிகளின் கிருமிகள் ஒருவரிடமிருந்து மற்றொருவருக்குத் தொத்த இடமுண்டாகிறது. ஆகையால் அழுக்கடைந்த நகங்களையும் கைகளையும் வைத்துக் கொண்டிருப்பவர்கள் சமூகத்திற்கே தீங்கு இழைத்தவர்களாவார்கள். ஆகையால் நாம் ஆகாரத்தைப் புசிக்க உட்காருமுன் கைகளை நன்றாகச் சுத்திசெய்துகொள்ளவேண்டும்.

நமது கால்விரல்களிலுள்ள நகங்களையும் அடிக்கடி வெட்டிவிட்டுக்கொண்டு வருவதுடன் ஸ்நானஞ் செய்த பிறகு விரலிடுக்குகளை நன்றாகத் துவட்டிவிட்டுக்கொள்ள வேண்டும். மேஜோடுகளை ஒன்றுவிட்டொரு தினமாவது மாற்றிக்கொள்ளவேண்டும். கால்களை அடிக்கடி சுத்தம் செய்துகொள்ளவேண்டும். கோடைகாலங்களில் அவைகளை நன்றாகத் தேய்த்து அழுக்கைப் போக்கவேண்டும். அதிகப் பிடிப்பாகவாவது, பளுவாகவாவது உள்ள பூட்ஸுகளைப் போட்டுக்கொள்ளக்கூடாது. கால் பாதங்களை எப்பொழுதும் காற்றும் வெளிச்சமும் படும்படி திறந்து வைத்துக்கொள்ளுவதே உத்தமம்.

நாசித்துவாரங்கள் நமது உயிருக்கு மத்திய வாயிலாக இருக்கின்றன. அவைகளை நாம் அலட்சியம் செய்துவிட்டால் சுவாசாசயங்கள் பலஹீனமடைவதுடன் சரீரமும் உபாதைக்கு உள்ளாகும். நாம் ஆகாரமும், பானமும்இல்லாமல் வெகுகாலம் ஜீவித்திருக்கலாம், ஆனால் சுவாசம் விடாமல் சிறிது காலம் கூட உயிர்தரித்திருக்க முடியாது. நாம் நிமிஷத்திற்கு 18 தடவை சுவாஸம் விடுகிறோம். அதாவது மணிக்கு 1,080 தடவையும், ஒரு நாளைக்கு 25,920 தடவையும் சுவாஸம் விடுகிறோம். நமது நாசித்துவாரங்கள் அழுக்கடைந்திருந்தால் நாம் உட்கொள்ளும் காற்றானது அசுத்தமடைந்து நாசித்துவாரங்கள் சீதளம், கபம், க்ஷயம் முதலிய ரோகக் கிருமிகளுக்கு உறைவிடமாகி விடுகின்றன. நாசித்துவாரங்களைச் சுத்தமாக வைத்துக்கொண்டிருந்தால் சீதளம், தொண்டைக் கட்டு முதலிய வியாதிகள் உண்டாகாவென்று அநுபவ பூர்வமாகத் தெரிந்திருக்கிறது. நாம் அடிக்கடி நாசித்துவாரங்களைச்சுத்தஞ்செய்து கொள்ளவேண்டும். அவைகளின் வழியாகவே சுவாசிக்க

வேண்டும். அவ்விதம் செய்வதால் நாம் உட்கொள்ளும் காற்றுனது சுவாசாசயங்களுக்குப்போய்ச் சேருமுன் உஷ்ண மடைந்து பரிசுத்தப்பட்டு விடுகின்றது

நாசித்துவாரங்களைச் சுத்தம்செய்யும் மார்க்கம்.

ஒரு பைண்ட் ஜலத்தில் அறுபது கிரெயின் ஸோடியம் க்ளோரைடை கரைத்து உள்ளங்கையில் விட்டுக்கொண்டு நாசித்துவாரங்களில் இழுக்கவேண்டும். பிரதிகாலையிலும் மாலையிலும் இவ்விதம் செய்யவேண்டும். இவ்விதம் நாசித் துவாரங்களில் குளிர்ந்த ஜலத்தை இழுப்பதால் அவைகளிலுள்ள அடைப்பு நிவர்த்தியாவதுடன் சுவாஸ பாட்டையிலுள்ள நரம்புகள் உத்தேஜனமடைகின்றன. இதனுல் மூளைக்கும் நரம்புகளுக்கும் உதவேகம் உண்டாகிறது.

பற்களைச் சுத்தமாக வைத்திருத்தல்.

பற்களின் இடுக்குகளில் அசுத்தம் சேர்ந்து துர்கந்தம் உண்டாவதால் சரீரத்திற்கு உபாதை ஏற்படும். அவ்வித நிலைமையில் நாம் உட்கொள்ளும் ஆகாரத்தின் ஒவ்வொரு கவளம் மூலமாகவும் விஷ நீர் இரைப்பைக்குச் சென்று எண்ணற்ற வியாதிகளை உண்டுபண்ணி, சரீர ஆரோக்யத்தைக் கெடுத்துவிடுகிறது.

1. பிரதிதினமும் காலையிலும் இரவில் உறங்கச் செல்லுகையிலும் பற்களின் உள்ளும் புறமும் நன்றுகச் சுத்தம் செய்ய வேண்டும்.

2. ஒழுங்கான பல்துலக்கி (Brush)யில் விஷக்கொல்லித் தூளை எடுத்துக்கொண்டு பற்களைத் துலக்கவேண்டும். பச்சைக் குச்சிகளை பல்லிடுக்கில் வைத்துக் கடிப்பதால் பல் துலக்க அவைகள் பதமாவதுடன் பற்களையும் நன்றுகச் சுத்தம் செய்கின்றன.

3. பல்லிடுக்குகளை பட்டு நூலாலாவது அல்லது இறகு கொம்புகளாலாவது சுத்தம் செய்யவேண்டும்.

4. ஒவ்வொரு வேளையும் ஆகாரத்தை உட்கொண்ட பிறகு வாயை நன்றுகக் கொப்புளிக்க வேண்டும்.

5. உப்பைத் தேனில் குழைத்துப் பசையாக்கிப் பல்லைத் துலக்கினுல் பற்கள் வெளுத்து விடும்.

பெற்றேர்களும் உபாத்யாயர்களும் பற்களைச் சுத்தமாக வைத்திருக்கவேண்டிய முறைமையைக் குழந்தைகளுக்குபோதிக்கவேண்டும். அநுபவத்தில் அவ்விதம் செய்து காட்டுவதால் அபூர்வமான பலனேற்படும்.

தலை அவலக்ஷணமாக இருப்பதானது சோம்பலுக்கும் அலட்சியத்திற்கும் அறிகுறியாகும். தலைமயிரை நன்றுக வைத்துக்கொள்ளுவதற்கு அதை தினமானம் வாரிவிட்டுக் கொள்ளவேண்டும். நல்ல சீப்பினுல் அவ்விதம் வாரிவிட்டுக்கொள்வதால் உச்சந்தலையிலுள்ள அழுக்கும் பேன்களும் ஒழிகின்றன. தலைமயிரும் ஒழுங்காக அமைந்து சிரஸில் ரத்த ஓட்டமும் அதிகரிக்கிறது. தலைமயிர்கள் அகன்று மயிர் சுருங்காமலும் வரண்டு விடாமலும் இருந்து மயிர்வேர்களுக்கு உணவு ஊட்டுகிறது. சீப்பினுல் வாருகையில் உண்டாகும் எரிச்சலும் வலியும் அநுகூலத்தைத் தருகின்றன.

ஆடை.

நாம் உடுத்தும் ஆடையானது வசிகரமாகவும், நமது சக்திக்குத்தகுந்தபடி சரீரத்தைப் பாதுகாக்கக்கூடியதாகவும் இருக்க வேண்டும். ரம்யமாகவும், சுத்தமாகவும் நன்றுகத் துவைத்ததுமான ஆடைகளை அணிவதால் நமது மதிப்பு உயர்கிறது. அழுக்கடைந்த வஸ்திரங்களை உடுத்துவது அவலட்சணத்தைத் தருவதுடன் நமது சோம்பேரித்தனத்தையும் வெளிப்படுத்துகிறது. உங்களுடைய சரீரத்திற்குப் பார்வைகொடுக்கும்படி அழகாக ஆடைகளை உடுத்தவேண்டும். அழுக்கடைந்ததலைப்பாகையையும், தூசிபடிந்த குல்லாயையும், பொத்தானில்லாத சட்டைகளையும், கட்டுகையில்லாமலும் வர்ணம் நீட்

நவீன நாகரீகமும் சரீர ஆரோக்கியமும்.

(டாக்டர் யூ. வெங்கடராவ்)

ஆகார காலத்தில் கத்தியையும், கவர்முள்ளையும் உபயோகிப்பதும், தற்கால பாகமுறையும் மனிதர்களைப் பல்லற்ற மிருகங்களாகச்செய்து வருகின்றன. நகர்ப்புறங்களில் வசிக்கும் யுவர்களினுடைய பற்களின் நிலைமையையும், அவைகளுக்குப் பல்வைத்யர்கள் சிகித்சை வேண்டியிருப்பதையும் உற்று நோக்கினால் கிராமவாசிகளுக்கு ஏன் அவ்வித நிலைமை உண்டாகவில்லை என்னும் சந்தேகம் நமக்கு உதிக்கும். கத்தி, கவர்முள் இவைகளினுடைய உதவியின்றி ஆகாரத்தையும் கறிவகைகளையும் கிராம வாஸிகள் நன்றாகக் கடித்துச்சாப்பிடுவதினாலும், நவீனபாகமுறையை அவர்கள் அப்யசித்துக் கொள்ளாததினாலுமே அவர்களுடைய பற்கள் நல்ல ஸ்திதியில் இருந்து வருகின்றன. இன்னமும் பல கிராமங்களில் பிஸ்கோத்து, ரொட்டி, பெப்பர்மிண்ட் இவைகளைப்பற்றி தெரியாமலே இருக்கிறது. குடும்ப ஸ்திரீகள் கரடுமுரடான ஆகாரத்தையே இன்னமும் தயாரித்து வருகிறார்கள். அவைகளை நன்றாகக் கடித்து சாப்பிடவேண்டியிருக்கிறது. ஆனால் இக்காலத்தில் நவீன நாகரீகம் வியாபித்து வருவதினாலும், போக்குவரத்து சாதனங்கள் அதிகரித்து வருவதினாலும், பிஸ்கோத்து, ரொட்டி, பெப்பர்மெண்டு முதலிய பண்டங்கள் மலிவான விலைக்குக் கிடைத்து நமது வீட்டுக்காரிகளுடைய வேலையை குறைக்கின்றது. குழந்தைகளும் அவைகளை ஆவலுடன் விரும்பி பெருவாரியாகக் கடிக்காமல் அப்படியே விழுங்கிவிடுகின்றன. குறைந்த விலைக்கும் அதிக சிரமம் இல்லாமலும் அவைகள் கிடைப்பதால் பெற்றோர்களும் தாராளமாக அவைகளைக் குழந்தைகளுக்கு வாங்கிக் கொடுத்து விடுகிறார்கள். அதனால் பற்களுக்கு அழிவுண்டாகி ஆடிப்போவதுடன் ஜீரணசக்தி குறைந்து அஜீரண வியாதி பால்யத்திலேயே உண்டாகி, நம்மவர்கள் பல்லற்ற மிருகங்களாகி வருகின்றனர். இப்பொழுது கடைகளில் தயாரித்து விற்கும் தின்பண்டங்களும், மிருதுவாக இருப்பதால் அவைகளைக் கடித்துச் சாப்பிடவேண்டிய அவசியமேயில்லாமலிருக்கிறது. இதுதான் நவீன நாகரீகத்தின் பலன்.

இது இயந்திரங்களின் காலமாக இருக்கின்றது. எதையும் இயந்திரங்கள் பொடித்துக் கொடுத்துவிடுகின்றன. நமது குழம்புப் பொடி, அரிசி, கோதுமை, கேழ்வரகு, பாக்கு இவையெல்லாம் நம்முடைய தேவைக்குத் தகுந்தபடி பக்குவப்படுத்திக் கொடுக்கப்பட்டு விடுவதால் நமது வீட்டுக்காரிகளுக்கு வேலையே இல்லாமல்போய் அவர்கள் வெறும் சோம்பேறிகளாகி விடுகிறார்கள். சமையல் வேலையும் வரவர சுலபமாகி வருகிறது. ஆவியினாலும், மின்சார சக்தியினாலும் சமையல் செய்யும் முறை அனுஷ்டானத்திற்கு வந்துவிட்டால் இப்பொழுது வீட்டுக்காரிகளுக்கு இருக்கும் அற்பவேலையும் ஒழிந்து போய்விடும்.

ஒருகாலத்தில் ஒரு வித்தையாக இருந்து வந்த கையெழுத்துப் பழக்கமும் வரவரக் குறைந்து டைப்படிக்கும் இயந்திரங்களின் உபயோகம் அதிகரித்து வருகிறது. நமது பாடசாலைகளிலும் டைப் அடிக்கும் இயந்திரங்களை உபயோகத்திற்குக் கொண்டுவர ஒரு இயக்கம் தலைக்காட்டியிருக்கிறது. கூடிய சீக்கிரத்தில் எழுதத்தெரியாத ஜனங்கள் வசிக்கும் காலம் ஏற்படலாம்.

முற்காலங்களில் நாம் வெகுதூரம் நடந்தாவது, சவாரியிலாவது சென்று வந்தோம். 20 அல்லது 30 மைல் தூரம் நடப்பதும் சிரமமானதாகக் கருதப்படவில்லை. ஆனால் ரயில்வண்டிகளும், டிராம் வண்டிகளும், மோட்டார்வண்டிகளும், பஸ்களும் இக்காலத்தில் வியாபித்துவிட்டதால் நமது யுவர்களுக்கு நடப்பதென்பது இன்னதென்றே தெரியாமல் போய்வருகிறது.

நகரங்களில் சுலபமாக ரிக்‌ஷாக்கள் கிடைப்பதால் நம்மவர்கள் ஒன்று அல்லது இரண்டு மைல்கள் கூட நடக்க அஞ்சுகிறார்கள். இவ்விதம் நாம் பெரிய சோம்பேறிகளாகி வருகிறோம். சுத்தமான காற்றும் சூரிய வெளிச்சமும் நமதுமீது வீசும் சந்தர்ப்பங்களும் குறைந்து வருகின்றன.

கண்பார்வை விஷயத்திலும் நாம் பின்னடைந்து வருகிறோம். படிப்பதற்கு வேண்டிய பொறுமையும் வர வரக் குறைந்து வருகிறது. பழைய காலப்பிரதிகளைப் படிப்பது அசாத்தியமாகி வருகிறது. நகர்ப்புறங்களில் வசிப்போரும், நமது யுவர்களும் கிராமாந்தரங்களிலிருந்து நண்பர்களும் பெற்றோர்களும் எழுதும் கடிதங்களைப் படிக்க அசக்தர்களாயிருக்கின்றனர். அந்தக் கடிதங்கள் நவீனகாலத்தில் கூர்மையான பார்வையுடையவர்களுடைய கண்களையும் சோதனைக்காட்படுத்தக் கூடியவைகளாக இருக்கின்றன. நவீன நாகரீகம் நன்றாக வேரூன்றிவிடாமல் இருக்குமிடங்களில் வசிக்கும் விருத்தர்கள் கூடக் கண்ணாடியின்றி படிப்பதை நாம் காண்கிறோம். அவர்கள்வாசிக்கும் சாஸ்திரங்கள், கிரந்தங்கள் இவைகள் நெருக்கமாக அச்சிடப்பட்டிருப்பதால் அவைகளை அவர்கள் எவ்விதம் சுலபமாக எண்ணெய் விளக்கின் கீழிருந்து படிக்கிறார்களென்று நாம் ஆச்சரியமடைகிறோம். ஆனால் நகர்ப்புறங்களில் வசிப்போர்களிலும், முக்கியமாக மாணவர்களிலும் ஒரு பாதிப்பேருக்கு பிரகாசமான மின்சார விளக்குகளிருந்தும் பால்யத்திலேயே கண்ணாடி வேண்டியிருக்கிறது. ஸினிமாக் காட்சிகள் தலைக்காட்டிய பிறகு கண்ணாடிகளுக்கு கிராக்கி அதிகமாக ஏற்பட்டுவிட்டது.

தொழிற் பழக்கத்தைக் கொடுக்காத இதரக் கல்விமுறைகள் பலனற்றவைகளாகவே இருக்கின்றன. சுமார் 50 வருஷங்களுக்கு முன் உபயோகத்திலிருந்த கிரந்தங்கள் மிகவும் சிக்கலானவைகளாக இருந்ததால் மாணவர்கள் சுதாவாகவே கஷ்டமான இடங்களுக்கு அர்த்தம் செய்து கொள்ளவேண்டியிருந்தது. ஆனால் இப்பொழுதோ மாணவர்கள் அகராதிகளையும், பாடசாலைகளில் உபாத்தியாயர்கள் சொல்லிக் கொடுத்த குறிப்புகளையும் வைத்துக் கொண்டு படிக்க ஆரம்பிக்கிறார்கள். அவர்களுடைய மூளையைச் செலவிடவேண்டிய அவசியமில்லாமலேயே இருக்கிறது. இவ்வளவு கேவலமான நவீனக் கல்வியைப்பெற ஜனங்கள் பெருந்தொகையைச் செலவிடுகிறார்கள். பட்டதாரிகளாகி விடவேண்டுமென்ற பேராசைப்பேய் நமது மாணவர்களைப் பிடித்தாட்டுகிறது. பிள்ளைகளுக்கு இக் கல்வியைப் போதிக்க எல்லாவற்றையும் துறந்துவிடவும் பெற்றோர்கள் தயாராக இருக்கிறார்கள். பெண்ணைப்பெற்றவன் ஒரு பட்டதாரியை மருமகனாகப்பெற எவ்வளவு ஏழையாயிருந்தபோதிலும் சர்வத்தையும் துறந்துவிடுகிறான். சிக்கனவாள் நீட்டி வீசப்படும் இந்நாளில் வேலையில்லாத் திண்டாட்டம் எங்குமே அதிகரித்துவருகிறது. ஜனங்களும் இந்தப் பட்டத்தின் மகிமை இவ்வளவுதானென்று உணரத் தலைப்பட்டிருக்கிறார்கள். பட்டம் வீண் டாம்பீக புத்தியையே கற்பித்திருக்கிறது. பல பட்டதாரிகள் இந்த அசட்டு டாம்பீக புத்தியினாலேயே வேலை கிடைக்காமல் திண்டாடுகின்றனர். பட்டதாரிகளல்லாதவர்கள் அவர்களை விட நல்லஸ்திதியிலிருப்பதை நாம் கண்கூடாகக் காண்கிறோம்.

புகை பிடித்தல்.

நவீன நாகரீகத்தின் பலனாக புகைப் பழக்கமும் அதிகரித்து வருகிறது. சிகரெட்டுக் குடிக்கும் பழக்கம் தினேதினே அதிகரித்து வருகிறது. எங்குபார்த்தாலும் சிகரெட்டு விளம்பரமாகவே இருக்கிறது. அதிகமாக சிகரெட்டுகளை வாங்குவோருக்குப் பரிசுகளையும் பல கம்பெனிகள் கொடுக்க ஆரம்பித்திருக்கின்றன. விளக்கில் விட்டில்கள்போய் விழுவதுபோல் நமது யுவர்கள் இந்த விளம்பரங்களைக் கண்டு மதிமோசம் போகின்றனர். புகை குடிப்பது சிறுவர்களுக்குள் அதிகமாகப் பரவிவருகிறது. ஆனால் சிகரெட்டுகள்

ஏகாதிபத்திய சிகரெட்டுகள்! இதனுடன் குடியில் ஆர்வமும் தலைக்காட்டி வருகிறது. ஸ்திரீகளும் இதில பழக்கப்படுத்தப்பட்டு வருகின்றனர்.

குடி ஒரு பக்கமும், புகை ஒரு பக்கமும் நம்மைப் பாதைப்படுத்தி வயிற்றுக்கு வழியில்லாமல் செய்துவருகையில் நமது சந்ததிகள் எவ்விதமிருப்பார்களென்று நாம் சுலபமாக ஊகித்துக்கொள்ளலாம்.

எங்கும சுகவாழ்க்கையிலேயே நாட்டம் திரும்பியிருக்கிறது. நமது ஆடைகளும் மாறி வருகின்றன. வரவர நாம சுகிகளாகிவிட்டதால் குளிர்ந்த காற்றையும் தாங்கமுடியாமல் அதிக ஆடைகளை நாடுகிறோம். நமது கால்களோ மிருதுவடைந்துவிட்டன. பூமியின் மேல்பட அவைகளுக்கு முடிவதில்லை. பூட்ஸாவது, ஜோடாவது வேண்டியிருக்கிறது. தெய்வ வழிபாடுகளாகவும் மலைமேலுள்ள கோயில்களுக்குச்செல்ல நமக்குச் சக்தியில்லை. அதற்கும் ஒரு வாகனம் வேண்டியிருக்கிறது.

நாகரீகம் பெருகப்பெருக சரீரத்தைச் சொகுஸாகவைத்துக்கொள்ள வேண்டுமென்னும் அவா அதிகரித்து வருகிறது. சாப்பாட்டை எடுத்துச் சாப்பிடக்கூட முடியாத நிலைமையை நாம் நாளடைவில் அடைந்து அதனால் மரணமடைய நேரிடுமோவென்று கூட பயப்படவேண்டியிருக்கிறது.

தேத்தண்ணீர், காப்பி பானங்களால் வரும் கேடுகள்.

(ஸ்ரீமான் ஜீ. ஆர். தாம்பர்.)

சென்ற ஒரு நூற்றாண்டுக்குள் இந்தியாவில் நாகரீகம் வெகுவாக அபிவிருத்தியடைந்திருந்தபோதிலும் ஜனங்களுடைய சரீரத்தென்பானது தினே தினே குறைந்து வருகிறது. இந்திய மக்களுள் மரணவிகிதம் அதிகமாகி வருவதிலிருந்தும், புதிது புதிதான பலவியாதிகள் தலைக்காட்டுவதிலிருந்தும் இது விளங்குகின்றது. சென்ற நூற்றாண்டில் வசித்தவர்களுடைய சரீர வன்மையையும் தற்போது வசிப்பவருடைய சரீரவன்மையையும் ஒப்பிட்டுப்பார்த்தால்மிகுந்தவித்யாசம் இருந்து வருவது புலப்படும். பொருளாதார சம்பந்தமான காரணங்கள் உள்பட பலவேறு காரணங்களினால் இத்தகைய வீழ்ச்சி ஏற்பட்டிருந்தபோதிலும் சுகவழியில் நாம் அறிவிலிகளா யிருப்பதும், நமது ஆகாரபான முறைகளில் துர்வழக்கங்களை அப்பியாசத்திற்குக் கொண்டு வந்து விட்டதும் முக்கியமான காரணங்களென்பதை நாம் மறந்துவிடலாகாது.

சென்ற நூற்றாண்டில் வசித்துவந்த நம் முன்னோர்களைப்போல் நாம் இப்பொழுது இருந்துவரவில்லை. தேசத்தின் நிலைமை விசேஷமாறுதலை அடைந்து விட்டது. நவீன நாகரீகமும் நமது வாழ்க்கை முறையில் நாம் புதிதாகப் புகுத்திக்கொண்டிருக்கும் பல வழக்கங்களும் நமது சரீர ஆரோக்கியத்தைக்கெடுத்துவிட்டன. இதற்குமுன் தெரியாத பலவியாதிகள் தலைக்காட்டி லக்ஷக்கணக்கான உயிர்களை கொள்ளையிட்டுப் போகின்றன. நவீன நாகரீகமானது நமது சரீர ஆரோக்கியத்திற்கு முற்றிலும் கெடுதலானதென்பது நமக்கு அனுபவத்தில் தெரிந்துவிட்டது. நமது சரீரத்தின் பால் நமக்குள்ள கடமையை நாம் உணராவிடின் நமது ஜாதியின் அபிவிருத்தி தடைப்பட்டுப்போகும். நமது தேசத்தில வசிக்கும் ஒவ்வொருவரும நமது ஜாதிக்கு ஒரு அஸ்திவாரமாக இருக்கிறார்கள். மஹாஜனங்கள திடகாத்திராகளாகவும் சுகசரீரிகளாகவும் இல்லாதவரையில் நமது தேசமானது சக்தியுடையதாக இருக்க முடியாது. அமெரிக்கா, இங்கிலாந்து, ஜெர்மனி இவைபோன்ற நாகரீக தேசங்களில் ஜனங்களுடைய சரீர ஆரோக்யமானது முக்கிய அம்சமாகக் கருதப்படுகிறது. சரீரத்தை சுகமாக வைத்துக்கொள்ளுவதே ஒவ்வொரு

வருடைய முக்கிய நோக்கமாக இருக்க வேண்டும். ஆனால், இந்தியர்களாகிய நாம் வியாதிக்கு ஆளாகி, சீரழிந்துபோகும் வரையில் சரீரத்தைப்பற்றியே கவனிக்காமலிருப்பது வருந்தத்தக்கதாக இருக்கிறது.

இயற்கை விதிகளையும், சுகவழிகளையும் நாம் அறியாமையினாலேயே இத்துர்ப்பாக்கிய நிலைமைக்கு ஆளாகியிருக்கிறோம். நமது சரீரத்தை ஆரோக்கியமாக வைத்துக்கொள்ளும் வழிகளைத் தெரிந்துகொண்டவர்கள் நம்மில் எத்தனை பேர்கள் இருக்கிறார்கள்? எத்தகைய ஆகாரம் நமது சரீரத்திற்கு ஒத்துக்கொள்ளுமென்று தெரிந்துகொண்டவர்கள் எத்தனை பேர்கள் இருக்கின்றார்கள்? இவைகளெல்லாம் வைத்தியர்களுடைய வேலையென்று நினைத்துப் பலர் அலட்சியமாக இருந்து வருகிறார்கள். ஆதலால் ஒவ்வொருவரும் இந்த விஷயங்களைத் தெரிந்துகொள்ள வேண்டியது மெத்த அவசியம். இந்த அறிவைப் பெறத் தவறியவர் ஆண்டவன் விதித்துள்ள கட்டளைகளை நிறைவேற்றத் தவறியவராவர்.

இயற்கை விதிகளைப்பற்றி ஒன்றும் தெரியாதென்று சொல்வது தப்பு சமாதானமேயாகும். தனக்குக் கீழ்ப்படிந்து நடப்பவரைக் கண்டு இயற்கைத் தெய்வமானது புன்முறுவல் உறுகின்றது. அந்த தேவதையின் கட்டளைக்குட்பட்டு நடந்தால் நீங்கள் சுக சரீரிகளாக இருப்பீர்கள், மீறி நடந்தால் என்றேனும் ஒருநாள் அல்லல்பட்டே தீரவேண்டும். இயற்கைத் தேவதைக்கு மன்னிக்கும் குணம் கிடையாது

நமது முன்னோர்கள் இந்த விதிகளுக்குக் கட்டுப்பட்டு நடந்து வந்தார்கள். அவர்கள் கிராமாந்திரங்களில் இயற்கையான வாழ்வை நடத்தி வந்தார்கள். பரிசுத்தமான காற்றை அவர்கள் சுவாசித்து களங்கமற்ற ஜலத்தைப் பானம் செய்து வந்தார்கள். சரியான ஆகாரத்தை அவர்கள் உட்கொண்டு, தகுந்த வியாயாமங்களைச் செய்து வந்தார்கள். ஆனால், இப்பொழுது நிலைமை மாறிவிட்டது. தற்கால நாகரீகச் சுழலில் அகப்பட்டுக்கொண்டிருக்கும் நாம் அந்த வேகத்தில் ஈடுபட அசக்தர்களாயிருக்கிறோம். வயிற்றை வளர்ப்பதற்கே மிகுந்த கஷ்டப்பட்டு வேலை செய்யவேண்டியிருக்கிறது. அந்தக் கஷ்டத்தை சகித்துக்கொள்ள நமது நரம்புகளுக்குச் சக்தியில்லை. நகரங்களும், கிராமங்களும் இருந்த இடங்களில் ஜனநெரிசலான பட்டணங்கள் முளைத்துவிட்டன. நமது சரீர வாழ்க்கைக்கு இன்றியமையாதனவான பொருள்களும் தனவந்தர்களான சிலருக்கே கிடைக்கக்கூடியவைகளாக இருக்கின்றன. போதாக்குறைக்கு மேனாட்டினருடைய துர் அப்பியாசங்களையும் நாம் கைக்கொண்டுவிட்டோம். அவைகள் நமது தேக அமைப்பிற்கு ஒத்துவருவதில்லை.

ஏழை, தனவந்தரென்ற வித்தியாசமின்றி எல்லார் வீட்டிலும் காப்பி குடிக்கும் பழக்கம் புகுந்துவிட்டது. காலையில் எழுந்ததும் காப்பிகுடிப்பது முதல்வேலையாகி விட்டது. அதனால் ஏற்படுகிற கெடுதல்கள் ஒருவருக்கும் தெரிவதில்லை. தாற்காலீகமாக ஏற்படும் உத்வேகத்தைக்கண்டு பலர் ஏமாந்துபோகிறார்கள். ஆகாரம் ஜீரணமாவதற்கு காப்பி நல்ல மருந்தென்று பலர் அசட்டுத்தனமாக நினைத்துக்கொண்டிருக்கிறார்கள். ஆனால் காப்பிக் குடியினால் ஜீரணசக்திக் குறைந்துவிடுகிறது. ஜீரணசக்தி இருந்தால்தான் சரீரம் ஆரோக்கியமாக இருக்கும் அது கெட்டுப்போய்விட்டால் பல வியாதிகள் உண்டாகின்றன. எந்த வியாதி கண்டாலும் ஜீரணசக்தி சரியாக இருக்கிறதாவென்றே முதலில் வைத்தியர்கள் பார்க்கிறார்கள். ஆனால் அதன் முக்கியத்தை நம்மவரில் பலர் தெரிந்துகொள்ளவில்லை. இயற்கைக்கு விரோதமான பானங்களாகிய காப்பியையும், தேத்தண்ணீரையும் குடித்து நாம் வயிற்றைக் கெடுத்துக்கொள்ளுகிறோம். காப்பியாவது தேத்தண்ணீராவது வயிற்றில் புகுந்துவிட்டால் காரபதார்த்தங்களை ஜீரணம் செய்யும் சக்தி இரைப்பைக்கு இல்லாது போகிறதென்று தேர்ந்த வைத்தியர்கள் சொல்லுகிறார்கள். காப்பியிலும், தேத்தண்ணீரிலும் டானின், காபீன்

என்ற விஷப் பதார்த்தங்களை சேர்ந்திருக்கின்றன. அவைகள் உடம்பைக் கெடுத்துவிடுகின்றன. இரண்டும் கெடுதலானவைகளாயிருந்தபோதிலும் காப்பியைவிட தேத்தண்ணீரானது அதிகக் கெடுதியை உண்டு பண்ணுகிறது. அதன் பலனாக மலச்சிக்கல் ஏற்படுகிறது. அடிக்கடி அவைகளை அளவிற்கு மிஞ்சி உபயோகித்தால் தூக்கமின்மை, அஜீரணம், நரம்புகளோளாறு முதலியவைகள் உண்டாகின்றன.

காப்பியையும், தேத்தண்ணீரையும் குடித்தால் சரீரத்திற்கு உத்வேகமேற்படுகிறதென்று சிலர் சொல்லுகிறார்கள். ஆனால் சரியான ஆகாரத்தைத் தவிர நமக்கு வேறொன்றும் வேண்டியதில்லை. சரீரத்திற்கு உத்ஸாகத்தைக் கொடுக்கக்கூடிய பல பண்டங்களை கடவுள் படைத்திருக்கிறார். சரீரத்திற்கு புஷ்டியைக் கொடுக்கக்கூடிய பொருள்களை உபயோகிப்பதால் உத்வேகம் உண்டாகும். பால் இதற்குஎடுத்தது. காப்பியும் தேத்தண்ணீரும் அப்படிப்பட்டவைகளன்று. அவைகளைச் சாப்பிட்டவுடன்சிறிது உத்வேகம் ஏற்பட்ட போதிலும் சிறிது நேரத்திற்கெல்லாம் பழைய சக்தியையும் அது க்ஷணீகரம் பண்ணிக்கொண்டு போய்விடுகிறது. காப்பியையும் தேத்தண்ணீரையும் குடித்தவுடன் சிறிது உத்ஸாகமாகத்தானிருக்கும். ஆனால் ஒரு மணி நேரம் கழித்த பிறகு சோர்வு உண்டாகிவிடும். திடசரீரிகளுக்கு அது தெரியாமலிருக்கலாம். ஆனால் பலஹீனமானவர்கள் பிறகு அவஸ்தைப்படுவார்கள். களைத்துப்போன குதிரையை ஆஸ்வாசப்படுத்தி நல்ல தீவனத்தைக் கொடுத்தால் அது மறுபடியும் வேகமாக ஓடுவதுபோல் நமது சரீரத்திற்கும் புஷ்டியான ஆகாரத்தை ஊட்டினால் தான் இயற்கையான சக்தி அதற்கு ஏற்படும்.

இத்தியாதி காரணங்களால் இவைகளை உபயோகிப்பது மிகவும் கெடுதலானது. ஆரோக்கியமாக இருக்கவேண்டுமென்று விரும்புகிறவர்கள் இந்த வழக்கத்தை விட்டு ஒழிக்கவேண்டும். இந்தப் பேய் பிடித்தவர்கள் இதிலிருந்து விடுபடுவது சிறிது கஷ்டம் தான். ஆனால் இங்கிலாந்து, அமெரிக்கா முதலிய தேசங்களிலுள்ளவர்களே இவைகளை விட்டொழிக்க முயன்று வருகையில் நாம் ஏன் அவ்விதம் செய்யலாகாது? இந்தப் போராட்டம் சற்று கஷ்டமானதாக இருந்த போதிலும் வெற்றி பெற்றுவிட்டால் கைமேல் பலன் கிடைக்கும்.

சரீர ஆரோக்யத்தை எப்படிப் பாதுகாப்பது?

(ஸ்ரீமான். வி. வி. வெங்கடேஸ்வர அய்யர்).

சரீர ஆரோக்கியமானது மனிதருக்கு ஓர் மேன்மையான செல்வமாகும். ஒருவனுக்கு எவ்வளவு பணமிருந்த போதிலும், டாம்பீகங்கள் இருந்தபோதிலும் சரீர ஆரோக்யமில்லாவிடில் அவைகளை அவன் அனுபவிக்க முடியாது. ஆகையினால் தான் "ஆரோக்யமே தனம்" என்ற ஓர் பழமொழியும் வழங்கி வருகின்றது. சரீர ஆரோக்கியமில்லாதவர்களுக்கு எப்பொழுதும் தென்பென்பதே கிடையாது. ஆகையினால் மனிதனுடைய முதற் கடமை சரீர ஆரோக்யத்தைப் பெற்று அதைப் பாதுகாப்பதே யாகும். ஆரோக்ய விதிகளை ஜாக்கிரதையாய் கவனித்து அவைகளின்படி நடந்துகொள்வோமானால்தான் சரீர ஆரோக்கியத்தை நாம் உடைத்தாயிருக்கலாம். அவைகளுள் சிலவை யாவன:—

(1) காலையில் படுக்கையைவிட்டு எழுவதுடன் சீக்கிரம் படுக்கைக்குச் செல்லுதல்.

(2) சுத்தமா யிருத்தல்.

(3) ஆகாரங்களும் பானமும்.

(4) வேலை.

(5) வியாயாமம்.

மேற்கூறிய விதிகளை அநுசரிப்பதென்றால் அது சுலபமான காரியமல்ல. அதற்கு முயற்சி எடுத்துக்கொள்ள வேணும். முயற்சியில்லாமல் ஒருகாலும் பலன் கிடைக்காது. மனிதர்கள் இவ்விதிகளை பழக்கத்தில் கொண்டு வரவேண்டும். அப்படிச் செய்வது முதலில் சிறிது கஷ்டமாகத்தானிருக்கும்.

1. அதிகாலையில் படுக்கையை விட்டு எழுந்திருந்து, இரவில் சீக்கிரம் படுக்கைக்குச் செல்வது ஒரு மனிதனை ஆரோக்ய சரீரியாகவும், தனவானாகவும், புத்திசாலியாகவும் செய்கிறது. பண்டைககாலத்திலிருந்து அதிகாலையில் எழுந்திருப்பதைப் புகழ்ந்து பேசப்பட்டிருக்கின்றது. சூர்யோதயத்திற்கு ஒரு மணி அல்லது இரண்டுமணி நேரம் முன் எழுந்திருக்காவிடினும் சூர்யன் உதயமாவதற்குச் சற்று முன்னாகிலும் எழுந்திருக்க வேண்டும். ஒரு மனிதன் சாதாரணமாய் 7 மணி நேரத்திற்குமேல் நித்திரை செய்யலாகாது. பகலில் நித்திரை செய்வது தேகத்திற்குக் கெடுதியையே விளைவிக்கும். அப்படிச் செய்வதினால் சோம்பேறித்தனம் அதிகரிக்கிறது. நேரம் கழித்து எழுந்திருப்பதினாலும் சோம்பேறித்தனம் உண்டாகிறது. ஆகையால் மனிதர்கள் படுக்கைக்குச் செல்லவும், படுக்கையை விட்டு எழவும் ஓர் குறித்த நேரத்தைக் கைக்கொள்ளவேண்டும்.

2. சுத்தம்:— நம்முடைய சரீரத்தைச் சுத்தமாக வைத்துக்கொள்ளவேண்டுமானால் நம் தேகத்தில அழுக்குச் சேரவொட்டாமல் பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும். இதைச் செய்ய ஸ்நானம் மாத்திரம்தான் தேவையென்று நினைப்பது தவறு. உணர்ச்சி நரம்புகளையுடைய காதுகள், வாய, மூக்கு முதலிய உறுப்புகளையும் சுத்தமாய் வைத்துக் கொள்ள வேண்டியது அத்யாவசியம். காலையில் ஸ்நானம் செய்வது ஓர் முக்கிய வழியாகும். ஸ்நானம் செய்வதின் நோக்கம் என்னவென்றால் நமது சரும துவாரங்களை அடைத்துக்கொண்டிருக்கும் அழுக்கை நீக்குவதற்காகத்தான். இப்படிச் செய்தால் வியாதை உடம்பில் சேராமலும், சர்மம் மழமழப்பாகவும் இருக்கும்.

3. ஸ்நானத்திற்குக் குளிர்ந்த ஜலத்தை உபயோகிப்பதா அல்லது வெந்நீரை உபயோகிப்பதா என்பது அவரவர்களுடைய வழக்கத்தைப் பொறுத்ததாகும். ஓடும் நீர்காலில் காலையில் ஸ்நானஞ்செய்வது எல்லாவற்றையும்விட சிரேஷ்டமானது. ஸ்நானம் செய்யும்போது வாயையும் பற்களையும் சுத்தம் செய்துகொள்வது அத்யாவசியமாகும். ஒவ்வொரு போஜனத்திற்கும் பிறகு நம்முடைய பற்களில் அசுத்தங்கள் சேரவொட்டாமல் ஜாக்கிரதையாகப் பார்த்துக்கொள்ளவேண்டும். அதேமாதிரி நம்முடைய ஆடைகளையும் சுத்தமாக வைத்துக்கொள்ளவேண்டும்.

தலைமயிரை அஜாக்கிரதையாய் வாரிக்கொள்ளாமல் விட்டுவைத்திருக்கக்கூடாது. அஜாக்கிரதையாய் இருப்போமானால் பேன் விருத்தியாவதுடன் அநேக தொத்து வியாதிகளும் உண்டாகும். தலைமயிரை அலசுவது மாத்திரம் போதுமானதல்ல. அழுக்கெல்லாம் நன்றாய் போய்விடும்படி தேய்த்து ஸ்நானம் செய்யவேண்டும்.

4. ஆகாரம்.—சிறுவர்களின் தேகத்தை கட்டுமஸ்தாய் வைத்திருக்கவும், வயதானவர்களுடைய பலஹீனமடைந்த தசைகளை பூர்வஸ்திதிக்குக்கொண்டுவரவும், ஒத்தாசையாயிருக்கிறது. அதற்கு ஆகாரமானது ஆரோக்கியத்திற்கு அநுகூலமானதாகவும், நன்றாய் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டதாகவும் இருக்கவேண்டும். பலவித உணவுகளைப் புசிப்பதானது அநுகூலத்தை விளைவிக்குமே தவிர பிரதிகூலத்தை விளைவிக்காது ஏனெனில் ஒவ்வோர் உணவும் ஆரோக்யத்தைக் கொடுக்கத்தகுந்ததாகவும், ஊட்டத்தைக் கொடுக்கத் தகுந்ததாகவும் இருக்கின்றது. ஆகாரத்தை விழுங்குவதற்குமுன் நன்றாய்க் கடிக்கவேண்டும். இப்படிச் செய்வதினால் ஜீரணத்திற்கு உதவியாயிருக்கிறது. ஒவ்வொருவருடைய சௌகர்யத்தின்படி குறித்த நேரங்களிலேயே ஆகாரத்தைச் சாப்பிடவேண்டும். பானமருந்

னும் விஷயத்திலும் நாம் ஜாக்கிரதையாயிருத்தல் வேண்டும். மதுபானங்களை நம்முடைய தேக ஆரோக்கியத்திற்கு அவசியமாயிருக்கும் சில வேளைகள் தவிர மற்ற வேளைகளில் உபயோகித்தலாகாது. அப்பொழுதுகூட எவ்வளவு தேவையோ அவ்வளவுதான் உபயோகிக்கவேண்டும். இக்காலத்தில் வழங்கிவரும் காப்பி, தேத்தண்ணீர், கொக்கோ முதலிய பானங்களை ஒருபோதும் அருந்தலாகாது. அவைகள் ஜீரணத்தைக் கெடுப்பதினாலும், தூக்கத்தைக் கெடுப்பதினாலும், நரம்புகளுக்குச் சோர்வை யுண்டுபண்ணுவதினாலும் அவைகளை உபயோகிக்கலாகாது. ஆகாரத்திலும், பானத்திலும் மிதமாயிருத்தல்வேண்டும். மிதமென்றால் எதையும அளவிற்கு மிஞ்சிப் புசிக்காமலிருத்தல் என்பதுபொருள். எல்லாவற்றையும் ஒழுங்காயும், கணக்குப்படியும் செய்யவேண்டும்.

5. வேலை.—நம்முடைய தேகத்தைச் சரியான நிலைமையில் வைத்துக்கொள்ள வேண்டுமானால் நாம் கிரமமாகவும் சரியாகவும் வேலை செய்து வரவேண்டும். வேலை இல்லாவிடில் தேகத்திற்கு வேண்டிய அசைவு இல்லாமல் போய்விடுகிறது. நம்முடைய ரத்த ஓட்டத்தில் பலவிதத் தவறுகள் இதன்பலனாக உண்டாகின்றன. மிதமிஞ்சின வேலைசெய்வதும் கூடாது. ஏனெனில் அதன்பலனாக தேகத்தில அநேகக் கோளாறுகளுண்டாகின்றன.

6. வியாயாமம்.—நம்முடைய தேகத்திற்கு வியாயாமம் அத்யாவசியமானது. அதனால் நமக்கு மூச்சுவிடும் சக்தி அதிகரிக்கின்றது. ஆகையால் மிதமான வியாயாமங்களைத் திறந்தவெளியில் செய்வது அவசியமாகும். காலையிலாவது, மாலையிலாவது வியாயாமங்களைச் செய்யப் பழக்கம் செய்துகொள்ள வேண்டும். காற்பந்தாட்டம், டென்னிஸ் பந்தாட்டம், துடுப்புப் பந்தாட்டம் முதலிய ஆட்டங்களில் எதையாகிலும் ஆடலாம். இவ் விளையாட்டுகள் நம்முடைய தேகத்திற்குப் போதுமான அசைவைக் கொடுத்து தேகத்திற்குப் பலத்தைக் கொடுக்கின்றன. மேற்கூறிய விதிகளைப் பின்பற்றி நடந்தால் சரீர ஆரோக்யத்தைப் பெறுவதுடன் அதைப்பாதுகாத்தும் கொள்ளலாம். இவ்விதம் நம்முடைய தேகம் ஆரோக்கியத்தை அடைவதினால் பலவித நோய்களுக்கு சீக்கிரத்தில் நாம் இரையாவதில்லை. இவ்விதிகளை அநுசரிப்பதினால் நாம் சீக்கிரத்தில் வியாதிகளுக்கு இரையாகாமல் இருப்பதுடன்கூட, வியாதி சம்பவிக்கும்போதும் அதனுடன் போராடி அதினின்றும் மீளுவதற்குப் போதுமான சக்தியையும் பெறுகிறோம்.

ஆரோக்கியக் கோட்பாடுகள்.

[ஸ்ரீமான் கே. ஸ்ரீனிவாஸன்]

ஆரோக்யமே தனம்.

வியாதி வந்தபிறகு சிகிச்சை செய்து கொள்வதைவிட அதைத் தடுப்பதே மேலானது.

சுத்தமாக யிருப்பதானது தெய்வீகத்தன்மைக்கு அடுத்தபடியானது.

எப்பொழுதும் சந்தோஷமாயிருக்க வேண்டும்.

நாம் வசிக்கும் ஒவ்வொரு அறையிலும் காற்றுப்போக்குக்குச் சாதனங்கள் இருக்க வேண்டும்.

கெட்ட காற்றை விலக்கவேண்டும்.

சாதாரண ஆகாரத்தை உட்கொள்ள வேண்டும்.

கைகளையும், கால்களையும் வாயையும் அடிக்கடி சுத்தம் செய்துகொள்ளவேண்டும்.

பற்களையும், நகங்களையும் நாக்கையும் சுத்தமாக வைத்திருக்க வேண்டும்.

பரிசுத்தமான ஜலத்தில் ஸ்நானம் செய்ய வேண்டும்.

தனித்தியாகவும், துவாரங்களுள்ளதாயும்

அழுக்கில்லாததாகவுமுள்ள வஸ்திரங்களை அணிந்துகொள்ள வேண்டும்.

உங்கள் தேகத்தின்மீதும், வீட்டினுள்ளும் சூரிய வெளிச்சத்தைச் செலுத்துங்கள்.

திறந்த வெளியில் தினந்தோறும் வியாயாமங்களைச்செய்யுங்கள்.

எப்பொழுதும் நன்றாக நாசியின் மூலமாகவே சுவாஸத்தை உட்கொள்ளுங்கள்.

எப்பொழுதும் அசுத்தம், தூசி, வியாதி முதலியவைகள் அணுகவொட்டாமல் அகற்றுங்கள்.

டாக்டர்கள் அநுமதியின்றி மருந்துகளை உபயோகப்படுத்தும் பழக்கத்தை விலக்குங்கள்.

ஒருக்காலும் மதுபானங்களை உபயோகிக்காதீர்கள்.

கொசு, எலி, ஈ, பேன், மூட்டுப்பூச்சி முதலியவைகள் அருகில் நெருங்க விடாதீர்கள்.

மிதமிஞ்சிய ஆசைகளை விட்டுவிடுங்கள்.

கர்ப்ப ஸ்திரீகளையும், பால்கொடுக்கும் தாய்மார்களையும் ஜாக்கிரதையாகப் பராமரியுங்கள்.

சிறு குழந்தைகளையும், பள்ளிக்குச் செல்லும் பையன்களையும் ஜாக்கிரதையாய்ப் பார்த்துக்கொள்ளுங்கள்.

விஷங்களும், தொத்துவியாதிகளும் தேகத்திற்குள் செல்லாதபடி பார்த்துக்கொள்ளுங்கள்.

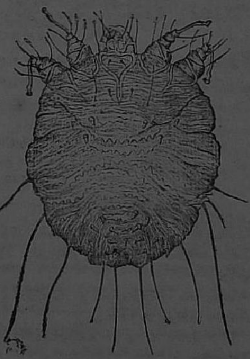
ஒரு நாளைக்கு 8-மணி நேரத்திற்குமேல் நித்திரை செய்யாதீர்கள்.

தேகத்திலிருக்கும் துவாரங்களின் மூலமாய் வியாதியாகிய திருடர்கள் புகாதபடி பார்த்துக்கொள்ளுங்கள்.

பற்களை ஜாக்கிரதையாய்ப் பார்த்துக்கொண்டால் இரைப்பை தன்னைத்தானே பாதுகாத்துக்கொள்ளும்.

சிரங்கு.

சிரங்கு ஓர் தொத்து வியாதியானதால் எப்பொழுதும் ஒருவனைமாத்திரம் தாக்குவதில்லை. சிரங்குள்ளவரிடம் நெருங்குவோரையும் அது தாக்குகின்றது. அது நம்முடைய மேற்தோலிலும், தோலினுட் புறத்திலுமுள்ள சிறிய கிருமிகளினால் உண்டாகின்றது. இக்கிருமி மிகவும் சிறியதாயிருப்பதால் சாதாரணமாக நமது கண்களுக்கு நன்றாகத் தெரிவதில்லை. இதில் பெண்கிருமிகளே தீங்கை விளைவிக்கின்றன. ஏனெனில் அவைகள்தான் நம்முடைய சதையினுள் முட்டை யிடுவதற்காக சிறிது தூரம் துளைத்துச் செல்கின்றன. அவைகள் செங்குத்தாக உள் தோலைத்துளைத்துச் செல்லாமல் மேற்தோலின் மட்டத்திலேயே முட்டையிட்டுக்கொண்டு செல்கின்றன. அவைகள் செல்லும் பாதையானது நம்முடைய மேல்தோலின் கீழே ஓர் பட்டு நூலை நமது தோலின்கீழ் தைத்தமாதிரி கறுப்பாக கால் அங்குல நீளத்திற்கு வளைந்த கோடுமாதிரி பொட்டுபொட்டாய்த் தோன்



சிரங்குக் கிருமி பெரிதாக்கிக் காட்டப்பட்டிருக்கிறது.

றும். முட்டைகளை இவ்விடத்தில் சேர்த்த பிறகு அப் பெண் கிருமிகள் தாங்கள் செய்த குழியிலேயே இறந்துவிடுகின்றன். இதை இரண்டாவது படத்தில் நன்கு காட்டப்பட்டிருக்கிறது. ஆண்கிருமி சதையினுள் குழி தோண்டுவதில்லை.

கிருமி புத்து வைத்துக்கொண்டு போகும் விதம்—பெரிதாக்கிக் காட்டப்பட்டிருக்கிறது.

சிரங்கினால் நமது தோலின்மேலேற்படும் சின்னங்கள் பலவகைப்பட்டவைகளாக இருக்கின்றன. சில வேளைகளில் தோலின்மேல் ஒன்றும் தெரியாமலே சிறிது அரிப்பு எடுப்பதுண்டு. சில வேளை கொப்புளங்கள் கிளம்பி தோலின்மேல் அதிக அரிப்பை உண்டு பண்ணுகிறது. கொப்புளங்கள் கைவிரல்களின் இடுக்கிலும், கால்விரல்களினிடுக்கிலும், மணிக்கட்டின் மேலும், குழந்தைகளுடைய கால்களின் மிருதுவான பாகத்தின் மேலும் கிளம்புகின்றன.

சிரங்குகளுக்குப் பரிகாரம் அரிப்பை யுண்டு பண்ணும் கிருமிகளைக் கொல்லுவதுதான். உள்ளுக்கு மருந்து சாப்பிடுவது ஒருக்காலும் இதைச் சொஸ்தப்படுத்தாது. ஆனால் உள்ளுக்கு மருந்து கொடுத்து சிலருக்கு ஆரோக்யத்தை உண்டுபண்ணி சிரங்குகளுக்கு இரையாகாமல் செய்வது சில வேளைகளில் வழக்கம். கந்தகத்தைப் பசையாகச் செய்து தோலின்மேற் பூசினால் குணமுண்டாகும். சில வேளைகளில் இதுகூட அரிப்பை உண்டு பண்ணுகிறது. சிரங்குவந்தபோது மிகவும் ஜாக்கிரதையுடனிருத்தல்வேண்டும்.

சக்தியுள்ள மணிக்கட்டுகளைப் பெற ஓர் சுலப வழி.

அழுத்தமான பிடிப்பு ஏற்படுவதற்கு பிடிப்பு வியாயாமங்கள் செய்வதுதான் சிறந்த வழியென்று முதலில் நமக்குத் தோன்றும். அதாவது கைவிரல்களை நெருக்கி வைத்துக் கொண்டு கைகளை பலமாய் மூடிக்கொள்வதே யாகும். இப்படிச் செய்வதினால் சிறிது சக்தி ஏற்படுமே யொழிய மிகுந்த வலிவு ஏற்படாது. பிடிப்புக்கருவிகளினால் அதிகப்பலன் கிடைப்பதில்லை. ஏனெனில் அவைகளை வெகு சுலபமாக அநேகமுறை அழுத்தி விடலாம்.

ஷிமிட் என்பவர் ஓர் உபாயம் சொல்லுகிறார். அ ாவது இரண்டு வர்த்தமானப் பத்திரிகைகளை எடுத்துக்கொண்டு, ஒவ்வொன்றையும் நன்றாய்ப் பந்துபோல் சுருட்டி ஒவ்வொரு கையிலும் ஒவ்வொரு சுருளை வைத்துக்கொண்டு நம்மால் முடியும்வரை அழுத்தமாய் நசுக்குதல். இம்மாதிரி செய்வது சிரமமில்லாததாயும், மிகுந்த பலனை அளிப்பதாயும் இருக்கிறது. ஏனெனில் நாம் அதை நசுக்க நசுக்க அக்காகிதப்பந்தானது நம்முடைய கை அளவிற்குத் தகுந்தபடி மாறுவதினால் விரல்களுக்கு அதிகவேலையைக் கொடுத்து பலத்தைத்தருகிறது. இவ்வித சாதனங்கள் பிடிப்புக்கருவிகளுக்குக்கிடையா,

ஸ்திரீகளுக்குத் தெரிந்திருக்க வேண்டிய சுகாதார விதிகள்.

சுத்தமான காற்றும் சூரிய வெளிச்சமும்:- உங்கள் வீட்டில் சுத்தமான காற்றும், சூரிய வெளிச்சமும் நிரம்பவிடுங்கள். அவைகள் தான் ஆரோக்யத்தைக் கொடுக்கக் கூடியவைகள். அவைகளில்லாமல் குழந்தைகளும் செடிகளும் இறக்கின்றன. புழுக்கள் சூரிய வெளிச்சத்தில் வசிக்கமாட்டா.

தூசி:—உங்கள் வீட்டினின்றும் அழுக்கையும் தூசியையும் அடிக்கடி அகற்றுங்கள். தூசியானது புழுக்களை யுடைத்தா யிருக்கிறது. ஈ, கொசுக்களையும் அது வளர்க்கிறது. அவைகள் வீட்டிலுள்ள சந்துகளிலெல்லாம் புகுந்து கொண்டு விடுகின்றன. உலர்ந்த தூசியை விளக்குமாற்றால் பெருக்கித் தள்ளாதீர்கள். அப்படிச் செய்வதினால் அவைகள் பலவிடங்களிலும் பரவி புழுக்களையும் பரவச் செய்கின்றது. தூசியை ஈரத்துணியினாலாவது, ஈரக் காகிதத்தாலாவது ஒருங்குசேர். பிறகு வெந்நீரையும் சோப்பையும் உபயோகப்படுத்து. இவைகளே தூசியை நீக்குபவைகள்.

ஈக்கள்—ஈக்களை வீட்டினின்றும் விலக்குங்கள். அவைகள்தான் நமக்குப் பெரிய சத்துருக்கள். பிணம் தூக்கிகளுக்குச் சிநேகிதர்கள். அவைகள் அநேகவித பயங்கர வியாதிகளுக்கு ஆஸ்பதமாக இருக்கின்றன. குழந்தைகளுடைய மரணவிகிதம் அதிகரிப்பதற்கு இவைகளே காரணமானவை. அழுக்கில் இவைகள் பிறக்கின்றன. அழுக்கையே இவைகள் எங்கு சென்றாலும் சுமந்து செல்கின்றன. அவைகளுடைய நடவடிக்கைகளும் வெறுக்கத் தக்கவைகளாகவே யிருக்கின்றன. கசுமலத் தொட்டிகளிலும், குப்பைமேடுகளிலும், எச்சிலுமிழும் இடங்களிலும், இறந்த பிராணிகளின் மேலும் இருந்து நம்மிடம் வந்து நம்மோடு வசித்து நம்முடனே நகர்ந்து நம்முணவை அருந்தி அவைகளின் தேகத்திலிருக்கும் அசுத்தத்தை நம்முடைய தேத்தண்ணீரிலும் பாலிலும் கரைத்து விடுகின்றன. நம்முடைய முகங்களில் ஊர்ந்து எங்கே போனபோதிலும் வியாதியைச் சுமந்துகொண்டு போகின்றன. நம் ஆகாரத்தை அப்படியே அவைகள் சாப்பிட முடியாதாகையால் அதன்மேல் தங்கள் எச்சிலை விட்டு மிருதுவாக்கிய பிறகே சாப்பிடுகின்றன. ஆகையால் நம்முடைய ரொட்டியிலும், ஆகாரத்திலும் இவ்வித அசுத்தங்களும் புழுக்களும் கலந்து வைத்யர்களுக்கும் பிணம் தூக்கிகளுக்கும் நம்முடைய பணத்தைக் கொடுக்கும்படி செய்கின்றன.

ஈக்களை ஒழியுங்கள்:—அவைகள் உற்பத்தியாகும் இடங்களை யெல்லாம் நாசப்படுத்துங்கள். உலர்ந்த குப்பைகளை நகரத்தொட்டியிலும் ஈரக்குப்பைகளை வாளிகளிலும் போட்டு அவைகளின் வாயை எப்பொழுதும் மூடி வையுங்கள். தண்ணீர் வைத்திருக்கும் அறையை எப்பொழுதும் சுத்தமாக வைத்திருங்கள். உபயோகமில்லாத காகிதங்களையும் குப்பைகளையும் அடிக்கடி எரித்து விடுங்கள். ஈக்களைப்பிடிக்க கூண்டுகளையும் விஷங்களையும் வீட்டினுள்ளும் வெளியிலும் வைத்துவையுங்கள். மேஜையின்மீதிருந்தபோதிலும், சமையலறையிலிருந்தபோதிலும் ஆகாரத்தையும் பாலையும் எப்பொழுதும் மூடிவைத்திருங்கள். ஈக்கள் நெருங்கவிடாதீர்கள். உங்களால் கூடிய வரை ஈக்களை வெருட்டி அடியுங்கள்.

எலிகளும் சுண்டெலிகளும்:—எலிகளையும், சுண்டெலிகளையும் வீட்டைவிட்டு வெருட்டுங்கள். ஆராய்ந்து பார்த்ததில் எலிக் கூட்டமானது ஓர் தேசத்தின் மனிதக்கூட்டத்திற்குச் சரியாயிருப்பதாகத் தெரியவருகிறது. ஒரு எலி ஒரு வருடத்தில் 1-பவுனுக்குமேல விலையுள்ள ஆகாரத்தைச் சாப்பிடுகிறதென்று சொல்லப்படுகிறது. அவைகள் மிகுந்த செலவைக் கொடுக்கக்கூடிய ஜந்துக்கள். ஈக்களைப் போலவே அவைகளும் அசுத்த ஜந்துக்களாகவும் அபாயகரமானவைகளாகவும் இருக்கின்றன. பிளேக்கானது முதலில் எலிகளையே பிடிக்கின்றது. பிறகு அது சுண்டெலிகளையும் தாக்குகிறது. இவை

களினிடமிருந்து ஈக்கள் இவ்வியாதிகளை மனிதனுக்குத் தொத்தச் செய்கின்றன. எலிகள் இல்லாவிடில் ப்ளேக்கு இராது. எலிகளையும், சுண்டெலிகளையும் கொன்றுவிடுங்கள். அவைகளைக் கூண்டினாலும், விஷமூலமாகவும் கொன்றுவிடலாம். அவைகளின் ஆகார சாதனத்தைக் குறைத்துவிட்டு, அதாவது நம்முடைய ஆகாரத்தை ஜாக்கிரதையாய் மூடிவைத்துவிட்டு, துப்பு தூசிகளையும் ஒரு தொட்டியில் போட்டு கெட்டியாய் மூடிவைத்திருப்போமானால் எலிகள் உங்களுடைய வீட்டில் ஒரு க்ஷணமும் தங்கா.

சமையலறை :—சமையலறையின் ஜலதாரையையும், சமையல் பாத்திரங்களையும், சுத்தமாய் வைத்திருங்கள். பிடிதுணிகளையும் தேத்தண்ணீர் வடிக்கட்டும் துணிகளையும் அடிக்கடி ஸோடாமாவும் சோப்பும் கரைத்த வெந்நீரில் அலசுங்கள். அவைகளின் மேல் பிசுக்கு உண்டாகாமலும் அழுக்குப் படியாமலும் வைத்திருங்கள். ஸ்டௌவ்களை உபயோகப்படுத்த வேண்டுமானால் ஓர் தனிமையான இடத்தில் வைத்து உபயோகப்படுத்திக் கொள்ளவேண்டும். இல்லாவிடில் அதன் புகை சமையலறையினுட் சென்று அங்கிருக்கும் பண்டங்களைக் கெடுத்துவியாதியையுண்டு பண்ணும்.

தகுதியற்ற ஜலதாரை :—சமையலறை ஜலதாரைகள் சுத்தமாயிருக்கவேண்டும். குழாய்கள் மூலமாய் சமையலறைக்கும் சாக்கடைக்கும் வழிவைத்திருந்தால் அப்படிப்பட்ட குழாய்கள் சுத்தமாயிருக்க வேண்டும். இல்லாவிடில் வெளியிலிருக்கும் அசுத்தக் காற்று குழாய்களின் மூலமாய் சமையலறையினுட்புகுந்து உட்காற்றைஅசுத்தப்படுத்தும். சாக்கடை கற்களினாலாவது, சிமெட்டினாலாவது கட்டப்பட்டிருக்கவேண்டும். அவைகளில் தண்ணீர் தேங்கக்கூடாது. காற்றும் வீசும் சாக்கடைகளினால் அநேகக் கஷ்டங்களுண்டாகின்றன.

ஆரோக்யப் பழமொழிகள்.

(1) வைத்தியரை உனக்குத் தேவையாயிருப்பதற்குமுன் கௌரவி. (ஆங்கிலப் பழமொழி)

(2) வக்கீல்களிடத்தில் அன்பாயிருந்தால் தனம் குறையும்; வைத்தியரிடத்தில் அன்பாயிருந்தால் ஆரோக்கியம் குறையும். (ஸ்பானியர்களுடைய பழமொழி)

(3) நீ ஆரோக்யமாயிருக்கும் போது வியாதியைப்பற்றித் தெரிந்துகொள். (ஆங்கிலப்பழமொழி)

(4) எப்பொழுது சூர்யவெளிச்சத்தைப் பலகணிகளின் மூலமாய் வரவொட்டாமல் தடுக்கிறோமோ அப்பொழுதே வைத்தியர் உன் வாயிலில் வந்து நிற்பார். (சீன தேசத்தாருடைய பழமொழி)

(5) விழுமிடம் ஒருவனுக்கு முந்தியே தெரிந்திருந்தால் முதலிலேயே அவன் ஒரு ஜமுக்காளத்தைப்போட்டிருப்பான். (ருஷ்யா தேசத்தாருடைய பழமொழி)

(6) வியாதி வரும்போது குதிரையின் முதுகிலும், போகும்போது கால்நடையாகவும் செல்கின்றது. (ஆங்கிலப் பழமொழி)

காலையில் படுக்கையைவிட்டு எழுவதும், இரவில் சீக்கிரம் படுக்கைக்குச் செல்வதும் ஒருமனிதனை தனவானாகவும் புத்திசாலியாகவும் செய்யாமற் போனபோதிலும் ஆரோக்ய சரீரியாக்குகின்றது.

மது உண்ணுமையைப்பற்றி சில அபிப்பிராயங்கள்.

[ஸ்ரீமான் எம். கே. பி. கௌடர்.]

“மாட்சிமைதங்கிய சக்கரவர்த்தியின் உத்தரவின்படி சாராயம், பீர் முதலிய பானங்களின் உபயோகம் இன்றையமுதல் அரண்மனையில்நின்றுவிட்டது.” (ஏப்ரல் 6, 1915)

“சாராயம் ஓர் விஷமாகும். அபினியும் அவ்விதமேயாகும். இவைகளை உபயோகிப்பதினுல் நம்முடைய சரீர ஆரோக்கியம் எவ்வளவோ கெட்டுவிடுகின்றது.” (காலஞ்சென்ற ஸர் ஆண்டிரு கிளார்க்—குவீன் விக்டோரியாவின் வைத்தியர்)

“ஜெர்மானியர்களுக்கு ப்ரான்ஸ் தேசத்திய எல்லா ஸைன்யங்களையும்விட பீர் அபாயகரமான சத்துரு.”—காலஞ்சென்ற வான் மோல்க்.

“மதுபானமானது நமக்கு இந்த யுத்தத்தில் ; ஜெர்மானிய தேசத்து மூழ்குக் கப்பல்களைவிட அதிகக் கெடுதியை விளைவித்துக்கொண்டிருக்கிறது.”—(லாயிட் ஜார்ஜ் 1915)

“தான் பேசும் வார்த்தைகளையெல்லாம் சிறந்த யோசனைகளென்று நினைக்கச்செய்வது சாராயத்தின் தோஷங்களில் ஒன்றாகும்.”—(டாக்டர் ஜான்ஸன்)

“என்னகொடுமை! மனிதர்கள் ஓர் சத்துருவை வாயினுள் விழுங்கித் தங்கள் புத்தி தடுமாறும்படியாய் செய்துகொள்ளுவதா? நாம் சந்தோஷத்துடனும், குதூகலத்துடனும், சிரிப்புடனும், கூச்சலுடனும் மிருகங்களைப் போலாகி விடுகிறோம்”. —(ஷேக்ஸ்பியர்)

“மதுபானமருந்தும் வழக்கத்தை நாம் நிறுத்திவிடுவோமானுல் விவாக ரத்துக்காக ஏற்பட்டிருக்கும் நியாயஸ்தலம் அநேகமாக மூடப்பட்டேயிருக்குமென்று நான் திட்டமாய்ச் சொல்வேன்.”—லார்ட் கோரெல், 1906)

“இந்த தேசத்தில் (இங்கிலாந்தில்) பைத்தியக்காரர்களின் தொகை அதிகரித்து வருவதால் நியாயமாக சரீர சம்பந்தமானதாகவும் மனசம்பந்தமானதாகவும் எவ்வித வழிகளைக் கொண்டு அவர்களுக்கு சீர்கேடுவராமல் தடுக்க முடியுமோ அவ்வித வழிகளைச் சீக்கிரத்தில் கைப்பற்றவேண்டும்.” (ஸர் எட்வர்ட் ப்ரை)

“சீதள ப்ரதேசங்களில் மதுபான மருந்துவது அதிகக்கெடுதியை விளைவிக்கின்றது.” (டாக்டர் ஜான் ரே)

“குழந்தைகளுக்கும், பால்யர்களுக்கும் மதுபானத்தில் இச்சையை உண்டுபண்ணுவது மிகவும் வருந்தத்தக்க விஷயமாகும்.” (ஸர் தாமஸ் பார்லோ)

“தலைமுறை தலைமுறையாகக் குடிப்பழக்கமிருந்து வருகிறதென்பது உண்மையான விஷயமே. குடிப்பவர்களுடைய சந்ததிகளையும் அது கெடுத்துவிடுகிறது.” (டாக்டர் லூனியர்)

“சாராயத்துடன் நாம் போர்புரிந்தால் அநேக வியாதிகளுடன் போர்புரிவதுபோலாகும.” (கோகர்)

“முற்காலத்தில் காசநோய்க்கும், சாராயத்திற்கும் சம்பந்தம் கிடையாதென்று நினைத்திருந்தார்கள். ஆனுல் பிற்கால ஆராய்ச்சியின்மேல் அது அப்படியல்ல என்று சொல்லப்படுகிறது. மதுபானம் செய்வோர்கள் தான காசநோய்க்கு இலகுவாய் இரையாகி விடுகிறார்களென்று இவர்களால் கருதப்பட்டு வருகிறது.” (ஸர் வில்லியம் ஆஸ்லர்)

“மதுவிரோதிகள் நிறைந்த சைன்யத்தை எனக்குக் கொடு. அதை நான் எங்குவேண்டுமாகிலும் போர்புரியச் செய்கிறேன்.” (லார்டு ராபர்ட்ஸ்)

"எவனொருவன் வல்லமைபொருந்திய சைன்யங்களைப் பெற விரும்புகிறனே, எவனொருவன் தானிருக்கும் படைக்கு கௌரவத்தைப்பெற விரும்புகிறனே அவன் அப்படையினர் மதுவை விலகச்செய்யவேண்டும்." (ஸர் ஜான் பிரெஞ்சு)

"நம்முடைய புதிய ஆயுதங்கள் கொல்லும் ஜனங்களைவிட குடியே அநேகர்களைக் கொல்லுகின்றது" (காலஞ்சென்ற லார்ட் உல்ஸ்லி)

"குறிபார்த்தடிப்பதில் நிபுணர்களாக இருக்கவேண்டுமோனல் மதுவை விலக்குவதே தகுந்த மார்க்கம்." (ஸர் ஜான் ஜெல்லிகோ)

"நாம் இங்கிலாந்தில் குடியைவிலக்க முடியுமானல் என்ன பலன்களை நாம் காணலாம். காராக்கிரகங்களும், வேலைசெய்யுமிடங்களும் காலியாவதைப் பார்க்கலாம். ஒரு நூற்றண்டு நடக்கும் சண்டையில் சேதப்படும் ஜனங்களைக் காட்டிலும் அதிக ஜனங்களை ஒருவருடத்தில் காப்பாற்றலாம்." (ஜோஸப் சேம்பர்லேன்)

குழந்தைகளின் அபாய தினங்கள்.

கோடைகாலங்களில் குழந்தைகளுக்கு நேரிடும் அபாயங்களின்றும் அவைகளை ஜாக்கிரதையாகப் பாதுகாத்து வளர்க்க சில யோசனைகள் கீழே சொல்லப்பட்டிருக்கின்றன:—

கோடைக்காலமானது குழந்தைகளுக்கு அபாயத்தை விளைவிக்கத் தக்கது. அந்தக் காலத்தில் குழந்தைகளை எப்படிப் பராமரிப்பது என்பதைத் தெளிவாக விவரிப்பதே நமது நோக்கமாகும். ஒவ்வொரு தினத்திற்கும் இருபத்திநான்கு மணி நேரமுளது. அவ்விருபத்திநான்கு மணி நேரத்திலும் நீங்கள் என்ன செய்யவேண்டு மென்பதைத் தெரிவிக்கிறோம்.

அன்னமளித்தல்:—குழந்தை கண்விழிப்பதிலிருந்து நாம் ஆரம்பிப்போம். காலையில் அது சந்தோஷமாயிருப்பதாக வைத்துக்கொள்வோம். நீ எழுந்திருப்பதற்கு முன் அது எழுந்து விட்டதாக நினைத்துக்கொள்வோம். நீ அதற்கு அப்பொழுது என்ன செய்வாய்? முதலாவது அதற்கு ஆகாரத்தைக் கொடுக்கவேண்டும். இயற்கையாகப் பால் கொடுக்க உனக்கு முடியாமற்போனல் சரியான பால் புகட்டி ஒன்றைத் தேர்ந்தெடு. நீ அப்புகட்டியை நன்றாக வெந்நீரில் கொதிக்க வைக்கவேண்டும். ஏனெனில் அப்படிச் செய்யாவிடில் அழுக்கடைந்த புட்டியில் புழுக்கள் சேர்ந்து நோயை யுண்டு பண்ணும்.

அடுத்தபடியாகப் பால் முக்கியமானது. அது சுத்தமாகவும் இனிப்பாகவும் இருக்க வேண்டும். பால் சுத்தமா யிராவிடில் புழுக்கள் அதில் சேர்ந்து அபாயத்தை விளைவிக்கும்.

குழந்தைக்குக் குறித்த நேரத்தில் பால் கொடுக்கவேண்டும். மிதமிஞ்சி பால் கொடுக்கலாகாது. இரண்டுதடவை பால் கொடுக்கும் நேரத்தினிடையேகுழந்தைக்கு க்காய்ச்சி ஆறிய தண்ணீரைக் கொடுக்கவேண்டும், பாலைவிடத் தண்ணீர் வேண்டும்போது தான் குழந்தைகள் அடிக்கடி அழும். குழந்தையின் பாலை எப்பொழுதும் மூடியே வைத்திருக்கவேண்டும். அதை ஓர் குளிர்ந்த இடத்திலேயே வைத்திருக்க வேண்டும். பனிக்கட்டி அகப்படாமல் போனல் பாலை ஒரு ஜாடியில் ஊற்றி, குளிர்ந்த ஜலத்தில் வைத்து வைக்கவேண்டும். எப்பொழுதும் பாலைக் குளிர்ச்சியாகவே வைத்து வைக்க வேண்டும். புட்டியை மாத்திரம் அடிக்கடி வெந்நீரில் கொதிக்க வைத்துக்கொண்டேயிருக்கவேண்டும். அப்படிச் செய்தால் மலச்சிக்கல் முதலிய வியாதிகள் குழந்தைகளுக்கு உண்டாகா.

புட்டியைச் சுத்தி செய்யவேண்டிய முறை.

(1) மூன்றுதடவை பால் புகட்டும்போது மிச்சமிருந்த பாலைக் கொட்டிவிடு.

(2) புட்டியில் குளிர்ந்த தண்ணீரை விட்டுக் குலுக்கி சுத்தி செய்.

(3) நீற்றுப்போன கரித்தூளைப் போட்டு வெந்நீரைவிட்டு புட்டியை நன்றாய்க் குலுக்கி சுத்திசெய்.

(4) புட்டியின் வாயிலுள்ள ரப்பரின் உட்புறம் வெளிப்புறம் இரண்டையும் நன்றாய் சுத்திசெய்.

(5) புட்டியையும், ரப்பரையும் கொதிக்கும் தண்ணீரில் போட்டு வைத்திரு.

(6) தினம் ஒருவேளை கொதிக்கவை.

ஆடை:—குழந்தையின் ஆடை குளிர்ச்சியானதாகவும், சாமான்யமானதாகவும் இருக்க வேண்டும். வெயிற்காலத்தில் ஓர் மெல்லிய ஆடையேபோதுமானது. குழந்தையின் ஆடை சுத்தமாயிருக்க வேண்டும். அழுக்கடைந்த வஸ்திரங்களை உடனே கழற்றியெறியவேண்டும். அதுமாதிரி பாழாய்ப்போன ஆடைகளை வெந்நீரில் ஊறவைத்துத் தவைத்து அப்போதைக்கப்போது உலர்த்த வேண்டும். மறுபடி உபயோகிக்குமுன் அவைகள் நன்றாய் உலர்ந்திருக்கிறதா என்று பார்க்க வேண்டும். எல்லா ஆடைகளும் தளர்த்தியாக இருந்தால் தான் கை, கால்கள் அசைவதற்குச் சாதகமாயிருக்கும். குழந்தையின் பாதங்களைச் சூடாகவும் சிரசைக் குளிர்ச்சியாகவும் வைத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

ஸ்நானம்:—குழந்தைகள் பிறந்த பத்து நாள் முதற்கொண்டு ஒரு தொட்டி ஜலத்திலாவது அதை ஸ்நானம் செய்வித்தல் வேண்டும். ஜுரமாயிருந்தாலொழிய மற்றைய தினங்களில் ஸ்நானம் செய்வித்தல் வேண்டும். ஆகாரம் கொடுப்பதற்கு முன்னால் ஸ்நானம் செய்விக்க வேண்டுமே யொழிய அதன்பிறகு செய்வித்தலாகாது.

தூக்கம்:—குழந்தைகள் நன்றாகத் தூங்க வேண்டும். குழந்தைகள் தூங்கும் சமயத்தில் அவைகளுக்கு எவ்வித உபத்திரமும் செய்யக்கூடாது. சிசுக்களை அதிகமாகக் கையிலெடுக்கக்கூடாது. 3 வயது வரையில் குழந்தைகள் இரவில் 12-மணி நேரம் தூங்குவதுடன் காலையிலும், பிற்பகலிலும் தூங்கவேண்டும். காற்றுக் குறைவாக இருந்தால் குழந்தைகள் திறந்தவெளிகளில் தூங்கலாம். ஆனால் ஈக்கள் குழந்தைகளை அணுகவிடலாகாது. குழந்தைகள் தூங்குவதற்காக பொம்மை முதலியவைகளைக் கொடுக்கலாகாது. பொம்மைகள் கிருமிகள் பரவுவதற்கு முக்கிய ஆதாரங்களாக இருக்கின்றன.

வயிறுகடுப்பு:—குழந்தைகளுக்கு வயிறு கடுப்புக் கண்டால் அவைகளுக்குக் கொடுக்கும் ஆகாரம் ஒத்துக்கொள்ளவில்லையென்பதை அறியவேண்டும். மலம் பசுமையாகவிருந்தால் உடனே குழந்தைகளைக் குடும்ப வைத்தியர்களிடம் காட்டவேண்டும்; அல்லது சமீபத்திலுள்ள சிசு சம்ரக்ஷணைச் சாலைக்குச் செல்லவேண்டும். அதிகப்படியாக ஆகாரத்தைக் கொடுப்பதாலும் வயிற்றுக் கடுப்பு ஏற்படலாம். அதன் ஆரம்பச் சின்னங்கள் கண்டவுடன் ஆகாரம் கொடுப்பதையே அடியுடன் நிறுத்திவிட்டு, வெந்நீரைக் கொடுத்துவரலாம். வைத்தியர்களிடம் உடனே குழந்தையைக் காட்டவேண்டும்.

மலச்சிக்கல்:—குழந்தைகளின் மலச்சிக்கலை நிவர்த்திசெய்ய விளக்கெண்ணெயைக் கொடுக்கக்கூடாது. வைத்தியர்களைக் கலந்துகொண்டு ஆகாரமுறையை மாற்றவேண்டும். ஔஷதத்தைக் கொடுக்குமுன் அடியிற்கண்ட முறையை அனுஷ்டிக்கலாம்:—

(1) ஆகாரவேளைகளுக் கிடையில் அதிக ஜலத்தைக் கொடுத்தல்.

(2) ஆகாரத்திற்குப் பிறகு அரைத் தேக்கரண்டி ஆலிவ் எண்ணெயையாவது, வேறு சித்திப்பான எண்ணெயையாவது கொடுத்தல்.—செஞ்சிலுவைச் சங்கத்தார்.